

今年は10月中旬でも夏日という言葉が使われていましたが、このところ急に寒くなり、冬の足音が聞こえ始めました。寒くなってくると水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようといいかげんになってしまいがちですが、感染症対策や良い口腔状態を保つためにも丁寧に行いましょう。



11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

歯肉炎や歯周炎に注意！

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です！

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- ☐ 起床時に口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきの際に出血することがある
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉が腫れている
- ☐ 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- ☐ 歯がグラグラ

歯
磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも汚れが取れにくい場所があるよ。

かみ合わせの溝

前歯の裏

歯と歯の間

奥歯の裏

歯と歯ぐきの境目

この5カ所は意識して磨こう！

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びが
ガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが
気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

感染症を予防しよう！！

寒くなってくるとコロナやインフルエンザ、胃腸炎など「感染症」が広がりやすくなります。みんなで「感染症」を予防するために、次の5つに気を付けましょう。



1 手洗い



こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからと言って、いいかげんに手洗いするのはダメです！外から戻った時やトイレの後、食事の前などには、石鹸を使って、爪の先から手首まで丁寧に洗いましょう。

2 咳エチケット

咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急な咳やくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、袖や上着の内側で鼻や口をおおいます。



3 部屋の換気



部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れ替えましょう。

4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると免疫（私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ご飯をしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。



5 マスクをつける



ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間に隙間ができないように、鼻や頬、顎にぴったりとつけましょう。

姿勢に気を付けよう

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと
壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。

